

FYSIOHOLLAND TERGOOI STRESS- REDUCTIE/ MINDFULNESS TRAINING



tergooi

BETER OMGAAN MET STRESS, PIJN
OF DRUK(TE)?

MINDER LAST ERVAREN VAN PIEKEREN?

MEER RUIMTE, BALANS EN
ENERGIE ERVAREN?

**De zorgprogramma's van FysioHolland Tergooi
kunnen u helpen om uw klachten te verminderen.**

Wat is Mindfulness?

‘Mindfulness’ staat voor ‘opmerkzame aandacht zonder oordelen’, ‘open gewaar zijn’. Het ontwikkelen van deze opmerkzaamheid staat gedurende de gehele training centraal.

Wanneer u in aandacht leeft kunt u met al uw zintuigen ervaren wat zich in het hier en nu afspeelt, zodat u leert hiermee op gelijke voet te komen staan. Hierdoor ontdekt u dat u de keuze hebt om anders te reageren bij een probleem dan voorheen, met meer mildheid en vanuit innerlijke rust. Zo kunt u stress, ziekte of pijn anders gaan ervaren. Dat heeft positieve gevolgen voor ingesleten leefpatronen en kan aanzet zijn tot persoonlijke groei en ontwikkeling.

In deze folder zetten we een aantal praktische zaken en nuttige informatie voor u op een rij. Heeft u na het lezen ervan nog vragen? Neem dan gerust contact op. U vindt de contactgegevens op de achterzijde.

Trainer

Babette Kuipers-Hiensch heeft haar opleiding tot stressreductietrainer gevolgd aan het Instituut voor Mindfulness en is categorie 1 trainer bij de VMBN (Vereniging Mindfulness België Nederland).

Als fysiotherapeut bij Tergooi heeft ze brede en langdurige ervaring opgedaan in het begeleiden van patiënten binnen groepsvalidatie, in het bijzonder binnen het domein van de oncologie.

Algemeen

Zware, ingewikkelde of verwarrende situaties of periodes kunnen een behoorlijke impact hebben op uw leven. U heeft een verhoogd risico op stress en u kunt klachten ontwikkelen die voor nog meer spanning zorgen. De geestelijke en lichamelijke reserves kunnen uitgeput raken en mogelijk raakt u in een neerwaartse spiraal.

Tijdens de training leert u situaties meer te accepteren zoals ze zijn en met respect naar uzelf te kijken. Door inzicht te krijgen in vastgeroeste standpunten en vooroordelen ontstaat er meer ruimte en kunt u uw balans beter terugvinden.

De training

Het programma is gebaseerd op het trainingsmateriaal dat is ontwikkeld door de Amerikaan dr. Jon Kabat Zinn. Hij is emeritus hoogleraar geneeskunde en microbiologie en intensief beoefenaar van meditatie. De training wordt inmiddels wereldwijd gegeven. Wetenschappelijk onderzoek in binnen- en buitenland wijst de effectiviteit van de training uit. De training integreert westerse kennis over stress en psychische klachten met oosterse bewustzijnstechnieken.

Programma-opbouw

Na aanmelding volgt een intakegesprek. In dit gesprek gaan we na of u voldoende bereid bent om bewust naar uzelf en de ontwikkelde leefstijl te kijken. Daartoe is een zekere innerlijke motivatie van belang.

De training bestaat uit negen bijeenkomsten op een doordeweekse dag, waarvan acht met een duur van twee en een half uur en één stiltemiddag van vier uur.

De training bestaat voornamelijk uit meditatieve oefeningen, zoals aandachts- en concentratie-

oefeningen, bewegings- en observatieoefeningen en communicatieoefeningen. We vragen u om de aangereikte stof dagelijks thuis te oefenen gedurende 45 tot 60 minuten met behulp van audiobestanden, waardoor u het leven in aandacht leert eigen maken. Oefening baart kunst, zodat de aandachtspier, net als bij fysieke training, vergroot.

Voor wie?

De training is geschikt voor mensen die door hun ziekte en/of veranderde levensomstandigheden (tijdelijk) uit balans zijn geraakt en last hebben van stress- of gezondheidsklachten, zoals:

- ✔ Angst
- ✔ Somberheid
- ✔ Piekeren
- ✔ Onzekerheid
- ✔ Slaapproblemen
- ✔ Huidklachten
- ✔ Hartklachten
- ✔ Verhoogde bloeddruk
- ✔ Benauwdheid
- ✔ (Chronische) pijnklachten
- ✔ Vermoeidheid
- ✔ Haast
- ✔ Concentratieproblemen
- ✔ (Spier-)spanning
- ✔ Onrust
- ✔ Ontregelde bloedsuikerwaarden

Oefenmateriaal

Tijdens de training werken we met matjes, (meditatie-)kussens en bankjes. U dient zelf een deken(tje) en/of handdoek mee te nemen. Gemakkelijk zittende kleding wordt geadviseerd. Tijdens de eerste bijeenkomst ontvangt u vier audiobestanden en een instructiekaart. Hiervoor vragen we een geringe eigen bijdrage.

‘Omgaan met vermoeidheid en (fysieke) grenzen onderkennen zijn belangrijke onderdelen van mijn werk. Het milde, niet-oordelende karakter van mindfulness opent mijn blik, vergroot mijn geduld en verzacht mijn houding, waardoor het contact met mijn medemens verdiept.’

Babette Kuipers-Hiensch, Stressreductie/Mindfulness training

Meer informatie en aanmelden?

Neem contact op met Babette Kuipers-Hiensch (afd. Paramedische zorg Tergooi) via T 088 753 14 50.

Meer informatie over mindfulness

- www.aandachtraining.nl
- www.aandachtraining.info
- www.vmbn.nl
- Jon Kabat Zinn: Handboek meditatie ontspannen
- Edel Maex: Mindfulness, in de maalstroom van je leven
- Bob Stahl: Mindfulness en stressreductie



Tergooi
Van Riebeeckweg 212
(Ziekenhuis Tergooi)
1213 XZ Hilversum

Rijksstraatweg 1
(Ziekenhuis Tergooi)
1261 AN Blaricum

T 088 753 14 50
fysiohollandtergooi@tergooi.nl
fysioholland.nl

